

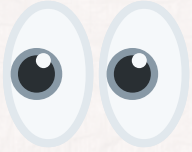


З ШВИДКІ ТЕХНІКИ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ



1 МЕТОД "5-4-3-2-1"

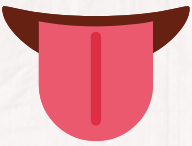
ЗАЗЕМЛІТЬСЯ В МОМЕНТІ:

 НАЗВІТЬ 5 РЕЧЕЙ, ЯКІ
БАЧИТЕ.

 4 ЗВУКИ, ЯКІ ЧУЄТЕ.

 3 РЕЧІ, ЯКИХ МОЖЕТЕ
ТОРКНУТИСЯ.

 2 ЗАПАХИ, ЯКІ ВІДЧУВАЄТЕ.

 1 СМАК, ЯКИЙ ПАМ'ЯТАЄТЕ.

2 Дихання "4-7-8" 🙄

Вдихніть через ніс на 4 секунди,
Затримайте дихання на 7 секунд,
Повільно видихніть через рот на 8
секунд.

Повторіть 4-5 разів — і мозок
переключиться в режим спокою.

3 Сильне напруження + розслаблення



Стисніть кулаки, напружте всі м'язи на 5 секунд → Потім різко розслабте тіло. Це допоможе позбутися внутрішньої напруги.

✓ Використовуйте ці техніки, щоб швидко заспокоїтись і зібратись із думками! 🧘 ✨